

СОГЛАСОВАНО:

Ст.методист ГБОУ СОШ № 1 с.Приволжье

СП детского сада «Теремок»

*Буркена* С.Н. Буркена

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ № 1

с.Приволжье



*Фирсова* С.А. Фирсова

Примерное десятидневное меню на весенне- летний период  
По ГБОУ СОШ № 1 с.Приволжье  
(Структурное подразделение детский сад «Теремок» )

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория: от 1 до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
1 завтрак	Каша манная на с/м	150	6,20	8,05	31,0	222,02	
	Хлеб с маслом	20+5	5,05	9,91	23,3	209	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	15,3	61,3	
итого за завтрак		<b>325</b>	<b>11,32</b>	<b>17,97</b>	<b>69,6</b>	<b>492,32</b>	
2 завтрак	яблоко	100	0,06	-	17,5	75	
Итого завтрак		<b>100</b>	<b>0,06</b>	<b>-</b>	<b>17,5</b>	<b>75</b>	
обед	Салат свеклы с соленым огурцом	40	0,48	1,88	7,48	50,1	
	Рассольник на курином бульоне со сметаной	150	5,41	5,66	11,4	121,7	
	Шницель	50	10,6	11,7	5,74	176,75	
	Гороховое пюре	130	14,9	11,4	33,0	201,24	
	Компот со свежими яблоками	150	0,24	-	24,0	103,35	
	Хлеб	40	4,78	1,96	35,8	173,78	
	итого за обед		<b>560</b>	<b>36,41</b>	<b>32,6</b>	<b>117,42</b>	<b>826,92</b>
полдник	Плюшка	50	4,37	7,07	36,88	228,2	
	Кисель	150	1,36	-	29,02	116,19	
итого за полдник		<b>200</b>	<b>5,73</b>	<b>7,07</b>	<b>65,9</b>	<b>344,39</b>	
Итого за день:		<b>1175</b>	<b>53,52</b>	<b>57,59</b>	<b>270,42</b>	<b>1738,63</b>	
<b>День 2</b>							
1завтрак	Каша рисовая молочная на с/м	150	5,58	6,12	19,7	356,08	

СОГЛАСОВАНО:  
 Ст.методист ГБОУ СОШ № 1 с.Приволжье  
 СП детского сада «Теремок»  
 \_\_\_\_\_ С .Н .Буркения

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ГБОУ СОШ № 1  
 с.Приволжье  
 \_\_\_\_\_ Е.Н.Прудникова

Примерное десятидневное меню на весенне-летний период  
 По ГБОУ СОШ № 1 с.Приволжье  
 (Структурное подразделение детский сад «Теремок»)

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория: от 1 до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
1 завтрак	Каша манная на с/м	150	6,20	8,05	31,0	222,02	
	Хлеб с маслом	20+5	5,05	9,91	23,3	209	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	15,3	61,3	
итого за завтрак		<b>325</b>	<b>11,32</b>	<b>17,97</b>	<b>69,6</b>	<b>492,32</b>	
2 завтрак	яблоко	100	0,06	-	17,5	75	
Итого завтрак		<b>100</b>	<b>0,06</b>	<b>-</b>	<b>17,5</b>	<b>75</b>	
обед	Салат из свежих огурцов	40	0,48	1,88	7,48	50,1	
	Рассольник на курином бульоне со сметаной	150	5,41	5,66	11,4	121,7	
	Шницель	50	10,6	11,7	5,74	176,75	
	Гороховое пюре	130	14,9	11,4	33,0	201,24	
	Компот со свежими яблоками	150	0,24	-	24,0	103,35	
	Хлеб	40	4,78	1,96	35,8	173,78	
итого за обед		<b>560</b>	<b>36,41</b>	<b>32,6</b>	<b>117,42</b>	<b>826,92</b>	
полдник	Плюшка	50	4,37	7,07	36,88	228,2	
	Кисель	150	1,36	-	29,02	116,19	
итого за полдник		<b>200</b>	<b>5,73</b>	<b>7,07</b>	<b>65,9</b>	<b>344,39</b>	
Итого за день:		<b>1175</b>	<b>53,52</b>	<b>57,59</b>	<b>270,42</b>	<b>1738,63</b>	
<b>День 2</b>							
1завтрак	Каша рисовая молочная на с/м	150	5,58	6,12	19,7	356,08	

	Хлеб с маслом	20+5	5,05	9,91	23,3	209	
	Кофе	150	2,52	3,15	18,3	114,3	
итого за завтрак		325	15,03	21,09	61,30	679,38	
2 завтрак	Сок	100	0,06	-	17,5	75,0	
Итого 2 завтрак		100	0,06	-	17,5	75,0	
обед	Салат из свежих помидор	40	0,48	1,88	7,48	50,1	
	Суп лапша на курином бульоне со сметаной	150	3,00	2,63	13,4	89,55	
	Рыба тушеная	60	8,59	10,5	9,91	169,26	
	Картофель тушеный на молоке	130	2,77	5,25	20,1	139,06	
	Компот из сухофруктов	150	0,24	-	24,0	130,35	
	Хлеб	40	4,78	1,96	35,8	173,78	
итого за обед		570	19,86	22,22	110,69	752,10	
полдник	Творожная запеканка с повидлом	100	17,2	27,89	46,22	519,3	
	Какао	150	3,77	3,93	25,9	153,92	
итого за полдник		250	20,97	31,82	72,12	673,22	
Итого за день:		1105	55,92	75,13	261,55	2179,70	
<b>День 3</b>							
1завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	6,33	8,90	25,4	207,38	
	Хлеб с маслом	20+5	5,05	9,91	23,3	209	
	Кофе с молоком	150	2,52	3,1	18,3	114,30	
итого за завтрак		325	13,90	21,96	67,0	530,68	
2 завтрак	Яблоко	100	0,30	0	10,20	41,40	
Итого 2 завтрак		100	0,30	0	10,20	41,40	
обед	Суп гороховый на курином бульоне со сметаной	150	3,83	1,86	17,0	102,62	
	Капуста тушеная	130	4,36	12,31	13,71	173,19	
	Гёфтели	60	10,6	11,7	5,74	176,75	
	Хлеб	40	4,78	1,96	35,8	173,78	
	Компот со св.яблоками	150	0,24	-	24,96	103,35	
итого за обед		530	23,81	27,83	97,21	729,69	
полдник	Пирожки с картошкой	60	10,2	12,5	5,0	189,0	
	Чай с молоком	150	0,07	0,01	15,3	61,3	
итого за полдник		210	10,27	12,51	20,3	250,3	
Итого за день:		1160	48,01	62,30	194,71	1552,07	
<b>День 4</b>							
1завтрак	Каша пшеничная	150	7,44	8,07	35,2	243,92	
	Хлеб с маслом	20+5	5,05	9,91	23,3	209	
	Кофе на молоке	150	2,5	3,15	18,3	114,3	

итого за завтрак		325	15,01	21,13	76,8	567,22
2 завтрак	Сок	100	0,06	-	17,3	75,0
Итого 2 завтрак			0,06	-	17,3	75,0
обед	Салат летний	40	0,53	5,08	2,56	58,04
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	150	1,54	5,97	8,04	83,33
	Плов с курицей	180	23,1	20,0	46,27	300
	Компот из с/ф	150	0,24	-	24,0	103,3
	Хлеб	40	4,78	1,96	35,8	173,7
итого за обед		560	30,19	33,09	116,67	718,45
полдник	Ватрушка с творогом	50	32,4	9,82	33,2	219,07
	Йогурт	140	5,60	7,00	18,5	163
итого за полдник		120	5,60	7,00	18,5	163
Итого за день:		1170	83,26	71,04	921,22	1742,74
<b>День 5</b>						
1завтрак	Каша ячневая молочная	150	6,2	8,05	31,0	222,02
	Хлеб с маслом	20+5	5,05	9,91	23,3	209
	Какао	150	3,7	3,93	25,9	153,92
итого за завтрак		325	15,02	21,89	80,20	584,94
2 завтрак	Яблоко	100	0,30	-	10,20	44,40
Итого 2 завтрак		100	0,30	-	10,20	44,40
обед	Салат из свежих огурцов	40	0,66	4,03	4,25	53,9
	Суп с клецками на курином бульоне	150	5,41	5,66	11,4	121,7
	Жаркое по-домашнему	180	21,1	34,2	24,6	491,49
	Компот из с/ф	150	0,24	-	24,0	103,3
	Хлеб	40	4,78	1,96	35,8	173,7
итого за обед		560	32,19	45,85	100,05	944,17
полдник	Печенье	45	3,70	5,0	38,1	203,0
	Чай с молоком	150	0,07	0,01	15,3	61,3
итого за полдник		195	3,77	5,01	53,40	264,30
Итого за день:		1180	51,28	72,75	243,85	1837,77
<b>2 Неделя</b>						
<b>День 1</b>						
1завтрак	Каша рисовая на с/м	150	6,96	8,29	32,5	341,60
	Хлеб с маслом	20+5	5,05	9,91	23,3	209
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	15,3	61,32
итого за завтрак		325	12,38	18,21	71,10	611,92

2 завтрак	Яблоко	100	0,30	-	10,20	41,40	
Итого 2 завтрак		100	0,30	-	10,20	41,40	
обед	Салат летний	40	0,53	5,08	2,56	58,04	
	Суп с гречками на курином бульоне	150	1,54	5,97	8,04	83,33	
	Биточки	50	10,6	11,7	5,74	176,75	
	Перловка	130	12,09	1,43	95,81	421	
	Компот со св.яблоками	150	0,24	-	24	103,3	
	Хлеб	40	4,78	1,96	35,8	173,78	
итого за обед		560	29,78	26,14	171,95	1016,20	
полдник	Пирожки с капустой	60	4,37	7,07	36,88	228,20	
	Кисель	150	1,36	-	29,02	116,19	
итого за полдник		210	5,73	7,07	65,90	344,39	
Итого за день:		1195	48,19	51,42	319,15	2013,89	
<b>День 2</b>							
1завтрак	Каша шоколадка на с/м	150	6,20	8,05	31,0	222,02	
	Хлеб с маслом	20+5	5,05	9,91	23,3	209	
	Кофе с молоком	150	2,52	3,15	18,3	114,3	
итого за завтрак		325	13,83	21,11	72,66	545,32	
2 завтрак	Сок	100	0,30	-	10,20	41,40	
Итого 2 завтрак		100	0,30	-	10,20	41,40	
обед	Салат из свежих огурцов	40	0,66	4,03	4,25	53,9	
	Суп кудрявый на курином бульоне	150	3,00	2,63	13,47	89,55	
	Рыбная котлета	60	10,3	1,93	0,79	85,9	
	Картофель тушеный на молоке	130	13,5	1,17	97,7	431	
	Компот со св.яблоками	150	0,24	-	24	103,3	
	Хлеб	40	4,78	1,96	35,8	173,78	
итого за обед		570	32,48	11,72	176,01	937,43	
полдник	Ватрушка с творогом	50	7,08	2,63	44,81	219,07	
	Йогурт	150	0,07	0,01	15,3	61,30	
итого за полдник		200	7,15	2,64	60,12	280,37	
Итого за день:		1195	53,52	35,57	325,63	1838,12	
<b>День 3</b>							
1завтрак	Каша ячневая молочная	150	6,20	8,05	31,0	222,02	
	Хлеб с маслом	20+5	5,05	9,91	23,3	209	
	Чай с молоком	150	3,77	3,93	25,9	153,92	
итого за завтрак		325	15,02	21,89	80,20	554,94	
2 завтрак	Сок	100	0,30	-	10,20	41,40	
Итого 2 завтрак		100	0,30	-	10,20	41,40	

обед	Суп харчо на курином бульоне	150	3,00	2,63	13,47	89,55	
	Капуста тушеная с мясом	180	10,6	14,4	7,38	152,7	
	Компот из св.яблок	150	0,24	-	24	103,3	
	Хлеб	40	4,78	1,96	35,8	173,78	
итого за обед		520	18,62	18,99	80,65	519,33	
полдник	Пирожки со св.яблоками	60	5,01	5,99	41,8	307,7	
	Кофе на молоке	150	2,52	3,15	18,3	114,3	
итого за полдник		210	7,53	9,14	60,11	422,0	
Итого за день:		1155	41,47	50,02	231,16	1567,67	
<b>День 4</b>							
1завтрак	Каша кукурузная молочная	150	6,33	8,90	25,4	207,38	
	Хлеб с маслом	20+5	5,05	9,91	23,3	209	
	Какао с молоком	150	0,07	0,01	15,31	61,3	
итого за завтрак		325	11,45	18,82	64,01	477,68	
2 завтрак	Сок	100	0,06	-	17,5	75,0	
Итого 2 завтрак		100	0,06	-	17,5	75,0	
обед	Салат из свежих помидор	40	0,57	5,04	5,19	68,4	
	Щи со сметаной на курином бульоне	150	9,76	6,82	19,01	175,10	
	Котлеты	50	8,59	10,5	9,91	169,2	
	Лапша, подлив	130	3,82	8,48	42,7	269,8	
	Компот со св.яблоками	150	0,24	-	24	103,3	
	Хлеб	40	4,78	1,96	35,8	173,7	
итого за обед		560	27,76	32,8	136,61	959,58	
полдник	Ленивые вареники со сметаной	90	12,9	16,4	12,7	240,7	
	Йогурт	140	19,9	27,6	28,22	450,6	
итого за полдник		230	32,8	44,0	40,92	691,30	
Итого за день:		1215	72,07	56,02	259,04	2203,56	
<b>День 5</b>							
1завтрак	Каша пшеничная молочная	150	7,44	8,07	35,28	243,92	
	Хлеб с маслом	20+5	5,05	9,91	23,3	209	
	Кофе на молоке	150	2,52	3,15	18,39	114,30	
итого за завтрак		325	15,01	21,13	76,97	567,22	
2 завтрак	Яблоко	100	0,03	-	10,20	41,40	
Итого 2 завтрак		100	0,03	-	10,20	41,40	
обед	Салат летний	40	0,66	4,03	4,25	53,9	
	Борщ со сметаной на курином бульоне	150	1,85	6,19	12,34	112,4	

	Рулет с яйцом	50	25,5	24,7	18,4	475,0	
	Картофель тушеный на молоке	130	25,5	24,7	18,4	475,0	
	Компот со свеж .яблоками	150	0,24	-	24	103,35	
	Хлеб	40	4,78	1,96	173,78	173,78	
итого за обед		560	33,03	36,88	232,77	918,43	
полдник	Печенье	45	4,42	6,56	43,03	255,85	
	Чай с молоком	150	1,36	-	29,02	116,19	
итого за полдник		195	5,78	6,56	72,05	372,04	
Итого за день:		1180	53,85	64,57	391,99	1899,09	

**Примечание:** В питании используется йодированная соль. Проводится витаминизация 3-го блюда витамином С.  
Составил калькулятор \_\_\_\_\_ Т.В.Ефимова

Примерное десятидневное меню на весенне-летний период  
по ГБОУ СОШ № 1 с.Приволжье  
(Структурное подразделение детский сад «Теремок»)

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория: от 3 до 6 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
1 завтрак	Каша манная на с\м	200	6,20	8,05	31,0	222,02	
	Хлеб с маслом	25+5	5,05	9,91	23,3	209	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,3	61,3	
итого за завтрак		<b>425</b>	<b>11,32</b>	<b>17,97</b>	<b>69,6</b>	<b>492,32</b>	
2 завтрак	яблоко	100	0,06	-	17,5	75	
Итого завтрак		<b>100</b>	<b>0,06</b>	<b>-</b>	<b>17,5</b>	<b>75</b>	
обед	Салат из свежих огурцов	50	0,48	1,88	7,48	50,1	
	Рассольник на курином бульоне со сметаной	200	5,41	5,66	11,4	121,7	
	Шницель	60	10,6	11,7	5,74	176,75	
	Гороховое пюре	150	14,9	11,4	33,0	201,24	
	Компот со свежими яблоками	200	0,24	-	24,0	103,35	
	Хлеб	50	4,78	1,96	35,8	173,78	
	итого за обед		<b>690</b>	<b>36,41</b>	<b>32,6</b>	<b>117,42</b>	<b>826,92</b>
полдник	Плюшка	60	4,37	7,07	36,88	228,2	
	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19	
итого за полдник		<b>260</b>	<b>5,73</b>	<b>7,07</b>	<b>65,9</b>	<b>344,39</b>	
Итого за день:		<b>1475</b>	<b>53,52</b>	<b>57,59</b>	<b>270,42</b>	<b>1738,63</b>	
<b>День 2</b>							
1завтрак	Каша рисовая молочная на с\м	200	5,58	6,12	19,7	356,08	
	Хлеб с маслом	25+5	5,05	9,91	23,3	209	
	Кофе	200	2,52	3,15	18,3	114,3	
итого за завтрак		<b>435</b>	<b>15,03</b>	<b>21,09</b>	<b>61,30</b>	<b>679,38</b>	
2 завтрак	Сок	100	0,06	-	17,5	75,0	
Итого 2 завтрак		<b>100</b>	<b>0,06</b>	<b>-</b>	<b>17,5</b>	<b>75,0</b>	



обед	Салат из свежих помидор	50	0,48	1,88	7,48	50,1
	Суп лапша на курином бульоне со сметаной	200	3,00	2,63	13,4	89,55
	Рыба тушеная	70	8,59	10,5	9,91	169,26
	Картофель тушеный на молоке	150	2,77	5,25	20,1	139,06
	Компот из сухофруктов	200	0,24	-	24,0	130,35
	Хлеб	50	4,78	1,96	35,8	173,78
итого за обед		760	19,86	22,22	110,69	752,10
полдник	Гворожная запеканка с повидлом	110	17,2	27,89	46,22	519,3
	Какао	200	3,77	3,93	25,9	153,92
итого за полдник		310	20,97	31,82	72,12	673,22
Итого за день:		1605	55,92	75,13	261,55	2179,70
<b>День 3</b>						
1завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,33	8,90	25,4	207,38
	Хлеб с маслом	25+5	5,05	9,91	23,3	209
	Кофе с молоком	200	2,52	3,1	18,3	114,30
итого за завтрак		430	13,90	21,96	67,0	530,68
2 завтрак	Яблоко	100	0,30	0	10,20	41,40
Итого 2 завтрак		100	0,30	0	10,20	41,40
обед	Суп гороховый на курином бульоне со сметаной	200	3,83	1,86	17,0	102,62
	Капуста тушеная	150	4,36	12,31	13,71	173,19
	Тефтели	70	10,6	11,7	5,74	176,75
	Хлеб	50	4,78	1,96	35,8	173,78
	Компот со св.яблоками	200	0,24	-	24,96	103,35
итого за обед		660	23,81	27,83	97,21	729,69
полдник	Пирожки с картошкой	70	10,2	12,5	5,0	189,0
	Чай с молоком	200	0,07	0,01	15,3	61,3
итого за полдник		270	10,27	12,51	20,3	250,3
Итого за день:		1460	48,01	62,30	194,71	1552,07
<b>День 4</b>						
1завтрак	Каша пшеничная	200	7,44	8,07	35,2	243,92
	Хлеб с маслом	25+5	5,05	9,91	23,3	209
	Кофе на молоке	200	2,5	3,15	18,3	114,3
итого за завтрак		435	15,01	21,13	76,8	567,22
2 завтрак	Сок	100	0,06	-	17,3	75,0
Итого 2 завтрак		100	0,06	-	17,3	75,0
обед	Салат летний	50	0,53	5,08	2,56	58,04
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	200	1,54	5,97	8,04	83,33

	Плов с курицей	200	23,1	20,0	46,27	300	
	Компот из с/ф	200	0,24	-	24,0	103,3	
	Хлеб	50	4,78	1,96	35,8	173,7	
итого за обед		690	30,19	33,09	116,67	718,45	
полдник	Ватрушка с творогом	60	32,4	9,82	33,2	219,07	
	Йогурт	150	5,60	7,00	18,5	163	
итого за полдник		200	5,60	7,00	18,5	163	
Итого за день:		1435	83,26	71,04	921,22	1742,74	
<b>День 5</b>							
1завтрак	Каша ячневая молочная	200	6,2	8,05	31,0	222,02	
	Хлеб с маслом	25+5	5,05	9,91	23,3	209	
	Какао	200	3,7	3,93	25,9	153,92	
итого за завтрак		430	15,02	21,89	80,20	584,94	
2 завтрак	Яблоко	100	0,30	-	10,20	44,40	
Итого 2 завтрак		100	0,30	-	10,20	44,40	
обед	Салат из свежих огурцов	50	0,66	4,03	4,25	53,9	
	Суп с клецками на курином бульоне	200	5,41	5,66	11,4	121,7	
	Жаркое по-домашнему	200	21,1	34,2	24,6	491,49	
	Компот из с/ф	200	0,24	-	24,0	103,3	
	Хлеб	50	4,78	1,96	35,8	173,7	
итого за обед		690	32,19	45,85	100,05	944,17	
полдник	Печенье	50	3,70	5,0	38,1	203,0	
	Чай с молоком	200	0,07	0,01	15,3	61,3	
итого за полдник		250	3,77	5,01	53,40	264,30	
Итого за день:		1470	51,28	72,75	243,85	1837,77	
<b>2 Неделя</b>							
<b>День 1</b>							
1завтрак	Каша рисовая на с/м	200	6,96	8,29	32,5	341,60	
	Хлеб с маслом	25+5	5,05	9,91	23,3	209	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,3	61,32	
итого за завтрак		430	12,38	18,21	71,10	611,92	
2 завтрак	Яблоко	100	0,30	-	10,20	41,40	
Итого 2 завтрак		100	0,30	-	10,20	41,40	
обед	Салат летний	50	0,53	5,08	2,56	58,04	
	Суп с гречками на курином бульоне	200	1,54	5,97	8,04	83,33	
	Биточки	60	10,6	11,7	5,74	176,75	

	Перловка	150	12,09	1,43	95,81	421
	Компот со св.яблоками	200	0,24	-	24	103,3
	Хлеб	50	4,78	1,96	35,8	173,78
итого за обед		690	29,78	26,14	171,95	1016,20
полдник	Пирожки с капустой	70	4,37	7,07	36,88	228,20
	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19
итого за полдник		270	5,73	7,07	65,90	344,39
Итого за день:		1490	48,19	51,42	319,15	2013,89
<b>День 2</b>						
1завтрак	Каша шоколадка на с/м	200	6,20	8,05	31,0	222,02
	Хлеб с маслом	25+5	5,05	9,91	23,3	209
	Кофе с молоком	200	2,52	3,15	18,3	114,3
итого за завтрак		430	13,83	21,11	72,66	545,32
2 завтрак	Сок	100	0,30	-	10,20	41,40
Итого 2 завтрак		100	0,30	-	10,20	41,40
обед	Салат из свежих огурцов	50	0,66	4,03	4,25	53,9
	Суп курявый на курином бульоне	200	3,00	2,63	13,47	89,55
	Рыбная котлета	70	10,3	1,93	0,79	85,9
	Картофель тушеный на молоке	150	13,5	1,17	97,7	431
	Компот со св.яблоками	200	0,24	-	24	103,3
	Хлеб	50	4,78	1,96	35,8	173,78
итого за обед		710	32,48	11,72	176,01	937,43
полдник	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	44,81	219,07
	Йогурт	200	0,07	0,01	15,3	61,30
итого за полдник		260	7,15	2,64	60,12	280,37
Итого за день:		1500	53,52	35,57	325,63	1838,12
<b>День 3</b>						
1завтрак	Каша ячневая молочная	200	6,20	8,05	31,0	222,02
	Хлеб с маслом	25+5	5,05	9,91	23,3	209
	Чай с молоком	200	3,77	3,93	25,9	153,92
итого за завтрак		430	15,02	21,89	80,20	554,94
2 завтрак	Сок	100	0,30	-	10,20	41,40
Итого 2 завтрак		100	0,30	-	10,20	41,40
обед	Суп харчо на курином бульоне	200	3,00	2,63	13,47	89,55
	Капуста тушеная с мясом	200	10,6	14,4	7,38	152,7
	Компот из св.яблок	200	0,24	-	24	103,3
	Хлеб	50	4,78	1,96	35,8	173,78

итого за обед		640	18,62	18,99	80,65	519,33
полдник	Пирожки со св.яблоками	70	5,01	5,99	41,8	307,7
	Кофе на молоке	200	2,52	3,15	18,3	114,3
итого за полдник		270	7,53	9,14	60,11	422,0
Итого за день:		1440	41,47	50,02	231,16	1567,67
<b>День 4</b>						
1завтрак	Каша кукурузная молочная	200	6,33	8,90	25,4	207,38
	Хлеб с маслом	25+5	5,05	9,91	23,3	209
	Какао с молоком	200	0,07	0,01	15,31	61,3
итого за завтрак		430	11,45	18,82	64,01	477,68
2 завтрак	Сок	100	0,06	-	17,5	75,0
Итого 2 завтрак		100	0,06	-	17,5	75,0
обед	Салат из свежих помидор	50	0,57	5,04	5,19	68,4
	Щи со сметаной на курином бульоне	200	9,76	6,82	19,01	175,10
	Котлеты	60	8,59	10,5	9,91	169,2
	Лапша, подлив	150	3,82	8,48	42,7	269,8
	Компот со св.яблоками	200	0,24	-	24	103,3
	Хлеб	50	4,78	1,96	35,8	173,7
итого за обед		710	27,76	32,8	136,61	959,58
полдник	Ленивые вареники со сметаной	100	12,9	16,4	12,7	240,7
	Йогурт	150	19,9	27,6	28,22	450,6
итого за полдник		250	32,8	44,0	40,92	691,30
Итого за день:		1390	72,07	56,02	259,04	2203,56
<b>День 5</b>						
1завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,44	8,07	35,28	243,92
	Хлеб с маслом	25+5	5,05	9,91	23,3	209
	Кофе на молоке	200	2,52	3,15	18,39	114,30
итого за завтрак		430	15,01	21,13	76,97	567,22
2 завтрак	Яблоко	100	0,03	-	10,20	41,40
Итого 2 завтрак		100	0,03	-	10,20	41,40
обед	Салат летний	50	0,66	4,03	4,25	53,9
	Борщ со сметаной на курином бульоне	200	1,85	6,19	12,34	112,4
	Рулет с яйцом	60	25,5	24,7	18,4	475,0
	Картофель тушеный на молоке	150	25,5	24,7	18,4	475,0
	Компот со свеж .яблоками	200	0,24	-	24	103,35
	Хлеб	50	4,78	1,96	173,78	173,78
итого за обед		690	33,03	36,88	232,77	918,43

полдник	Печенье	50	4,42	6,56	43,03	255,85	
	Чай с молоком	200	1,36	-	29,02	116,19	
итого за полдник		260	5,78	6,56	72,05	372,04	
Итого за день:		1480	53,85	64,57	391,99	1899,09	

**Примечание:** В питании используется йодированная соль. Проводится витаминизация 3-го блюда витамином С.  
Составил калькулятор \_\_\_\_\_ Т.В.Ефимова